



暑い日や涼しい日、昼間は暑くても朝晩は涼しい日など、これから気温の変化が大きくなり、体調をくずしやすい時期になります。10月は、6年生のみなさんにとって大切な修学旅行がありますね。規則正しい生活を心がけることや、着るものを工夫するなど、大切な日を元気に迎えられるようにしましょう。

10月の保健目標

目を大切にします

どうする? 目にゴミが入ったとき



角膜を傷つけないよう絶対にこすらない



小さいゴミはゆっくりまばたき(涙で流す)



洗面器に水をはって目をパチパチする



とれないときは、眼科医院を受診

進む近視を何とかしよう大作戦!!

発育測定前に動画を見て、中村先生から説明がありました。

進む近視を何とかしよう大作戦は3つです。

1. 画面から30センチはなれる
2. 30分に1回、20秒遠くを見る
3. 休み時間は外で遊ぶ



そして、寝る1時間前にはデジタル画面を見ないようにしましょう。

ブルーライトをあびることで、睡眠の質が下がってしまいます。

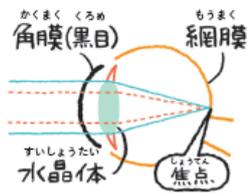
デジタル機器と上手につき合えるように工夫しましょう。



# 正視・近視・遠視・乱視って何だろう？

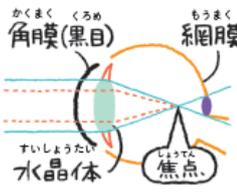
授業中に黒板や教科書が見えにくいことはありませんか？  
見えにくいときは、近視・遠視・乱視かもしれません。

**正視** 遠くも近くもはっきり見える状態



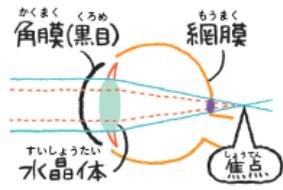
目から入った光が網膜でピント(焦点)が合っている状態です。

**近視** 遠くがぼやけて見える状態



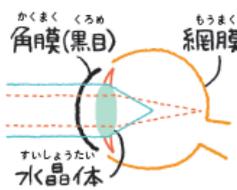
目から入った光が網膜より手前でピントが合ってしまう状態です。

**遠視** 近くも遠くもぼやけて見える状態



目から入った光が網膜より後ろでピントが合ってしまう状態です。

**乱視** 二重に見える状態



角膜の縦と横のカーブが異なり、目から入った光が縦方向と横方向とで焦点を結ぶ位置が違ってしまう状態です。

日常生活の中で見えにくいと感じた人は、病院でみてもらいましょう。



校舎内では上ばき、校庭や登下校中には、くつのかかとをふ

んで歩いている人を見かけます。転びやすくなったり、くつの

かかとの部分がやわらかくなって足を上手く守ってくれなく

なってしまうたり、ケガのもとになります。くつはきちんと

履きましょう。

こんなはき方は



かかとをふんでいる



ひもをゆるめている

ケガのもと！

## 朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない…という人はいませんか？ その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いこと

から、「ウインターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。